



"آموزش های عمومی کبد"

فرمایش امام صادق علیه السلام درباره کبد

ای مفضل در تدبیر خدای حکیم قدرتمند و چگونگی رسیدن غذا به تمام بدن فکر کن، این طور است که اول غذا وارد معده می شود و معده آن را طبخ می نماید و خالص آن را به وسیله رگهای باریکی به کبد می فرستد.

این رگها غذا را پالایش می کنند تا نرم شود و قسمت های خشن طعام به کبد نرسد و باعث زخم شدن آن نگردد، چون کبد ظریف است و تاب چیزهای خشن و غلیظ را ندارد، لذا غذای صاف شده به او می رسد و در آنجا به لطف و تدبیر خدای دانای حکیم تبدیل به خون و بلغم صفرا و سودا می گردد.

از کبد راهها و مجراهایی هست مانند مجاری کنالهایی که در زمین برای رساندن آب به همه زمین می سازند، که این مجاری به سایر قسمت های بدن کشیده شده است، و اخلاط هر چه باید دفع شود و زیادی است از درون آنها به سمت ظرف هایی که به همین منظور آفریده شده فرستاده می شود هر چه صفرا است به طرف زهره و هر چه سودا است به سوی طحال و رطوبتها به طرف مثانه جاری می گردد.

پس در حکمت و تدبیر خداوند حکیم تأمل کن که چگونه بدن را ترکیب کرده و هر کدام از این اعضاء را در جای خود قرار داده و این ظرفها را مهیا کرده تا فضولات غذا و اخلاط را در خود جای دهند و در بدن منتشر نگردند که باعث نابودی جسم و ایجاد امراض شوند.

کبد بزرگترین غده بدن می باشد که در طرف راست بدن قرار دارد.

کار کبد:

- ۱- تولید خون برای تغذیه اعضاء بدن است
- ۲- رسانیدن غذا به اعضاء بدن
- ۳- تولید اخلاط سالم است

الف - تولید صفرا (مایع زرد رنگ) که در افراد بالغ در شبانه روز حدود یک لیتر یا یک کیلو می باشد. کیسه صفراء به اندازه یک بند انگشت به شکل یک گلابی کوچک می باشد،

از کیسه صفراء به سمت معده و روده و کلیه ها رگهایی است که به صورت منظم ترشح می شود، کار مایع صفراء هضم غذا، کمک در دفع مواد زاید از کلیه است.

ب- تولید سوداء (مواد مایع سیاه رنگ) سوداء وارد طحال شده و از آنجا به داخل معده ترشحات منظم دارد.

کبد سالم در شبانه روز حدود ۵ هزار عمل شیمیایی و تولید و تنظیم ۵۰۰ ترشح مفید برای بدن دارد، کبد پالایشگاه بدن است از جمله موارد کار کبد: مواد سالم را برای ترکیبات خون آماده و سم زایی از مواد مضر می کند.

گوشت گاو و گوساله، سس مایونز، تخم مرغ زیاد، شیرینی با مواد شیمیایی، روغن نباتی جامد و مایع، سوسیس و کالباس، همبرگر.... از عوامل مهم در لجن گرفتگی و تشکیل سنگ کیسه صفرا می باشد.

مصرف بعضی از داروهای شیمیایی در دراز مدت موجب تولید سنگ کیسه صفرا می شود.

در اثر واکنشهای شیمیایی و فعل انفعالات در کیسه صفراء مواد زاید و کثیف تبدیل به سنگ کیسه صفراء می شود.
با بزرگ شدن سنگ و یا تعداد زیاد آن درد در ناحیه کبد احساس می شود و ایجاد واکنشهای مختلف در بدن می کند.

علامتهای بد کار کردن کیسه صفراء

خشک شدن دهان، تلخی کف زبان، تهوع صبح گاهی، ترشی و سوزش داخل معده، استفراغ زردآب، عرق کردن زیاد و گرمای بیش از حد بدن.

علامتهای بد کار کردن طحال

تیره شدن تدریجی رنگ و صورت، سیاهی و خاکستری شدن دور چشم، اشتهای زیاد و کاذب، دردهای عضلانی،

تذکر: با برداشتن و جراحی کیسه صفراء و طحال تنظیم بدن ناهماهنگ شده واکنشهای شدید سرمازدگی اشتها، یبوست و غیره ایجاد می شود.

بیماریهایی که در اثر بد کارکردن کبد یا با مشارکت کبد بوجود می آید

هرگاه کبد نامنظم باشد، کیسه صفراء چرک یا لجن گرفته و تولید صفراء و سوداء نامنظم شده و از بدن خارج نمی شود و صفراء سوداء اضافی باعث سوء مزاج شده و ایجاد بیماریهای گوناگون می کند.

از جمله: ریزش مو- خالی شدن مو در سر- طاسی- جوش سر- تند خویی و بداخلاقی- ضعف اعصاب- پرخاش گری- خودخوری- وسواس و استرس- سیاهی دور چشم- کبود و خاکستر شدن صورت- آفت دهان- زگیل- موی زائد- گوشت اضافی گردن و سینه- زخم معده- ورم معده- زخم اثنی عشر- نفخ معده- سنگ کلیه- ورم کلیه- زخم مثانه- سنگ مثانه- سوزش ادرار- بواسیر- خونریزی و بواسیر- شقاق معده- کهیر- خارش بدن- خشکی پوست- چربی موی سر- نامنظم شدن عادت ماهیانه خانمها- کیست تخمدان- فیبرم رحم- عفونت رحم- خارش موضعی و خارجی- سوزن سوزن شدن دست و پا- عرق کردن کف دست- عرق بد بو- سرد و گرم شدن کف پاها- تیخال- زردی چشم- سرخک- آبله مرغان، یرقان (هپاتیت)، استسقاء و آسیت.

غذاها، میوه ها و چاشنی ها برای کبد چرب و کبد گرم:

آبغوره- آبلیمو- لیموترش- سرکه انگور خانگی- سرکه سیب طبیعی- نارنج- رب نارنج- رب آلوچه- رب به و غیره ..

موارد ذکر شده باید داخل غذا و سالاد استفاده شود، استفاده بدون آب و غذا در بعضی از افراد موجب زخم یا سوزش داخلی می شود.

سالاد فصل بدون سس استفاده شود، سس های موجود در بازار دشمن کبد می باشد، مواد سالاد مانند: خیار- کاهو- پیاز- گوجه- هویج زردک- کلم- ترب

سبزیجات - سبزی خوردن - سبزی آش - سبزی کوکو و اسفناج به صورت بورانی (بدون ماست).

میوه‌های فصل تازه استفاده شود نارس و سردخانه‌ای نباشد با مواد شیمیایی رسیده نباشد مانند موزهای خارجی که با گاز اتان پرورش داده می‌شوند و این گاز برای کبد مضر می‌باشد، در فصل بهار کاهو همراه سکنجبن مصرف شود از میوه‌های خشک مانند: آلبالو - آلو - آلوچه - برگه قیسی و غیره استفاده شود. از انواع رب‌ها مانند: رب انار - رب غوره - رب آلوچه استفاده شود.

انواع ترشیجات مانند:

سرکه‌های طبیعی: مثل سرکه انگور، سرکه خرما یا سرکه سیب مصرف شود، دقت داشته باشید که از سرکه‌های کارخانه‌ای استفاده نکنید، زیرا این نوع سرکه‌ها از اسیدهای شیمیایی تهیه می‌شوند که برای معده و کبد مضر می‌باشد.

شربت‌های مفید برای کبد چرب و کبد گرم:

سکنجبن با شکر سرخ یا عسل یا شیر انگور یا شیر خرما و شیر توت استفاده شود، از شربت‌ها مانند: شربت آبلیمو - به‌لیمو - آلبالو - کاسنی با شاهره و شربت ریواس استفاده شود، سکنجبن عنابی - سکنجبن رمانی. در فصل پاییز و زمستان « به » استفاده شود، صبح‌ها ناشتا به اندازه یک سیب درختی به جویده شود، داخل سوپ جو - آبگوشت - خورشت به و مربای به مصرف شود.

بهترین غذا سوپ جو و آش جو همراه آلو یا آلوچه خشک و بعلاوه سرکه انگور یا نارنج و آبلیمو استفاده شود.

در وعده‌های غذایی از خورش به - خورش آلو کرفس - خورش سبزی و گوشت گوسفند - گوشت ماهی دریایی - گوشت خروس استفاده شود.

در غذاهای آشی از سبزی شوید خشک استفاده شود کوکو سبزی با تخم مرغ محلی در مقدار کم و روغن کم استفاده شود.

در کبد‌های سرد آنچه که تقویت معده می‌کند تقویت کبد هم می‌کند.